Optimismus leben

Das Leben ist zu schön, um schwarz zu sehen

Optimismus zu haben bedeutet nicht, alles rosarot zu sehen! Optimismus bedeutet, das Gute in einer Situation zu sehen oder das Beste aus einer Situation zu machen. Dazu sollten wir wissen, dass unser Gehirn zwar in der Lage ist, ständig jede Menge Informationen zu verarbeiten, dass es aber vorrangig die Informationen verarbeitet, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn wir uns also bewusst auf die guten Dinge in unserem Leben konzentrieren, wird sich unser Gehirn auch bewusst mit den guten Dingen beschäftigen. In der Folge steigt unser Wohlbefinden. Also, gehen wir es an!

Vortragsdauer: ca. 1 h

Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge
Schlehenweg 4
72820 Sonnenbühl
Telefon 01577 128 58 46
s.ganter@impulse-erleben.de
https://www.impulse-erleben.de

Diplombiologin (Univ.)
Systemischer Coach DVCT zertifiziert
Trainerin Resilienz (zertifiziert)
Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)
Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)
Burnout-Beraterin (zertifiziert)
Konflikt-Coach (zertifiziert)
Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern
Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern